OWNERS MANUAL

スポーツ自転車取扱説明書・保証書・定期点検チェックシート

CYCLEUROPE JAPAN からご購入のみなさまへ

この度は、サイクルヨーロッパジャパン株式会社のスポーツバイクをお買上げいただきまして誠にありがとうございました。これから日々のご使用、さらにトレーニングからツーリングやロングライド等、あなたと共に楽しみを積み重ねて行く事になります。
安全に楽しく走るためにいくつか守っていただかなければならない事があります。

◯自転車に歩行者の感覚で乗るのはおやめください。

公道を走行する乗物です。周囲の交通環境を的確に判断した乗り方をしなければ、自分・周囲を含めての重大な事故につながる場合があります。残念ながら自転車があなたを助けてくれる事はないのです。

◯「スポーツ自転車 = スポーツ用具」です。

「普通に自転車に乗る」、この「普通」が、一般自転車とスポーツバイクでは大きく異なります。
タイヤの空気圧やブレーキ調整等メンテナンスによってパフォーマンスが大きく変化するのです。
確かに一般車に比べると高価な自転車ですが、だからと言って必要以上に丈夫なわけでも長持ちするわけでもありません。

◯重要なのは、自分のバイクに慣れることです。

もちろん人間の身体と同じように日頃の手入れや定期的な点検が必要です。
販売店（サイクルショップ）は「自転車の医者」のような存在ですので、販売店とコミュニケーションを密にとっていただき、人間も自転車も常にベストコンディションでお乗りいただくようお願いいたします。

本書には安全かつ効率の良いサイクリングをお楽しみいただくために必要な情報が記載されておりますので、必ずお読みいただきご理解の上楽しく安全なサイクリングライフをお楽しみください

目　次

■ スポーツ自転車とは！ 02 ～ 06

- 01 まずは慣らし走行から 03
- 02 禁止事項 04
- 03 自転車の寿命・経年劣化について 05
- 04 フロントサスペンションフォークについて 06

■ スポーツ自転車の使い方 07 ～ 14

- タイヤの使い方（空気圧調整） 07
- チューブバルブ 08
- 車輪（ホイール）のチェック 08
- クイックレリーズの正しい使い方 09
- ブレーキの機能 10
- ディレーラー（変速機）の使い方 11 ～ 12

ライディングポジションの調整 13

- サドルの高さ・サドルの前後位置 13
- ハンドルまでの距離＝リーチの確認 14

■ よくある質問 15 ～ 16

- 異音 15
- 盗難 16
- 身体の痛み 16

■ 点検 17 ～ 18

- 乗車前点検 17
- 日常点検 18

定期点検チェックシート 19 ～ 20

■ 保証書 21 ～ 22

安全に楽しくご使用していただくために必ず守っていただく内容です。

警告 取り扱いを誤った場合死亡、重傷を負うおそれが大きい内容です。	**禁止** してはいけない危険行為です。
注意 取り扱いを誤った場合、障害、財産の損害を負うおそれが大きい内容です。	**強制** 必ず実行していただく内容です。

スポーツ自転車とは！

サイクリングは楽しく健康的なスポーツですが、一般公道を走行するため乗員の判断能力や操作能力・自転車のメンテナンス状態によって、

危険が伴うスポーツといえます。

まず、歩行者・自転車・自動二輪車・自動車等が混然と行きかう公道では、自転車は軽車両…つまり車道を走るべき乗り物である事を自覚してください。この意識が無く歩行者感覚で走行するのは、自分自身はもちろん対歩行者・対自動車いずれに対しても非常に危険な行いです。
残念ながら自転車先進国に比べ、日本は自転車にやさしい環境とはいえません。
自分の身体は自分で守るという意識を持ち、社会的なルールやマナーを守って、周囲の状況を判断しながら行動する事が必要です。
事故を未然に防ぎスポーツバイクを安全にお楽しみいただくためにも本書を熟読いただき、いつでも参照できるように大切に保管してください。

■ スポーツ自転車は一般自転車とは異なる乗り物です。

スポーツ走行重視設計の自転車ですので、一般自転車とは異なる乗り物＝単機能化されたスポーツ用品と認識してください。高価な程、軽い程、寿命は短く、乱暴な使い方には耐える事ができません。
また、適正なパフォーマンスを発揮するためには、日頃の整備・点検が必要である事をご了解ください。

■ 販売店の使用説明を必ずお受けください。

弊社ではいろいろなタイプのスポーツバイクを販売しております。モデルごとに様々な部品が使用され、時には特殊な部品が使われている場合もありますので、モデルに応じた使用説明をお受けください。
ご不明な点は、必ず販売店にご質問ください。
本書の記載事項は広く全体を網羅してありますが、モデルごとの特殊なケースについて記載のない場合は、別紙パーツごとの説明書をご確認ください。別紙説明書が無い場合は、お求めの販売店、もしくは弊社までご質問ください。その際はモデル名・年式をお知らせください。
なお、お子様や保護が必要な方が使用される場合は、保護者の方が本書をお読みの上、ご指導・ご監督をお願いいたします。

■ 保証書の記入をご確認ください。

保証書は販売店が必要事項に記入・店印捺印する事で有効となります。ご確認ください。
必ず定期点検をお受けください。
初回点検や定期点検（6 カ月～ 1 年ごと）を自転車専門店でお受けください。
特に日頃と違う操作感を感じたり、転倒・衝突の後には必ず点検整備を受けてください。
自転車には車検制度がありません。だからこそトラブルを未然に防ぐために、定期的なメンテナンスはとても重要です。その際は、別途点検費用が生じますのでご了承ください。

■ 通信販売・インターネット販売で購入の場合の整備・点検

製品保証、整備・点検等のメンテナンスは、必ず購入された販売店で対応をお受けください。その際は購入店の対応に従ってください。
最寄りの弊社得意先販売店でのメンテナンスをお受けになる場合は、販売店ごとに対応が異なる場合があります。自店販売車以外の整備・点検は行わない販売店もありますので、ご了承ください。

■ ユーザー登録をしてください。

ホームページ（www.cycleurope.co.jp/register_your_bike/）にてユーザー登録をしてください。
製品に対しての重要なお知らせがある場合にお知らせをお送りいたします。

それでも…
どんなに整備・点検を励行していても、突然自転車に不具合が発生し事故につながる事もありえます。これは乗り方・走行環境・保管環境等により自転車が受けているストレスが個々異なるためです。日頃から乗車感覚や異音の有無等、いつもと違った自転車からの情報に気付くことができるよう心がけてください。

まずは慣らし走行から

交通量の少ない道路で、低速での慣らし走行をしてください。
※わからない事は、販売店スタッフにおたずねください。

交通法規を遵守してください（キープレフト、車道の左側走行が基本です）

公道走行時は交通法規に従ってください。歩道走行の際は歩行者優先を厳守してください。ライト・ベル・リフレクター等の保安部品を必ず取り付けてください。弊社扱いの自転車には付属されていない場合が多いので、市販の商品を別途ご購入ください。リフレクターは発光式のテールランプの装着、また安全のためヘルメットの着用をお薦めします。夜間の無灯火走行、2人乗り等は道路交通法で禁止されています。なお、交通法規でご不明な点は、最寄りの警察署にお問合せください。

一時停止

自転車通行止め

通行止め

自転車専用

横断歩道

自転車および歩行者専用

自転車横断帯

学校保育所あり

急ブレーキの禁止

空気圧が高圧なスポーツバイクのタイヤは、路面との接地面が極めて狭いため、車やオートバイのような急ブレーキが効きません。やむを得ず急ブレーキを掛ける場合には必ず前後ブレーキを同時に掛けてください。前ブレーキだけ掛けると、前輪がロックして前転転倒し非常に危険です。日頃からブレーキングの練習をして、速度・路面状況・レバーを握る強さ・体重移動・停止距離を瞬時に判断できるよう会得してください。

雨天走行

視界が悪く、路面も滑り易いため危険です。十分に注意して走行してください。泥除けの付いていないモデルは、前後輪が巻き上げる泥水で全身が汚れたり、視界がより悪化しますので注意してください。

段差、側溝等タイヤのグリップを損なうものに注意

車道と歩道の段差では、後方の安全確認の上できるだけ直角に近い角度で低速で乗り越えてください。鋭角に乗り上げようとすると、前輪をとられて転倒します。車道隅の側溝や路面電車のレール、路面の穴、砂利、マンホールのふた等も非常に危険です。車輪がすっぽりはまる障害やグリップを失うような路面状況には十分注意してください。

盗難に注意

買い物時等、ちょっと目を離す時でも必ず施錠してください。複数の施錠をお薦めします。
また、防犯登録（別途有料）も行ってください。

任意保険に加入しましょう

自転車保険（自動車保険特約等もあります）への加入をお薦めします。

乗車想定最大体重は 80kg です。
目安での上限で、乗り方や調整（空気圧やスポーク張力等）でも変わります。販売店にご相談ください。

保管方法

できるだけ屋内で保管してください。屋外の場合、屋根があっても風雨により車体に悪影響を及ぼします。また、公共の駐輪場等では目の届かない所で外部から衝撃を受ける危険があります。例えば、隣の自転車を出庫する時に、相手のペダルがフレームにぶつかる事も考えられます。「覚えが無いのに凹んでいた・傷がついた」という事になってしまいますので、ご注意ください。

禁止事項

守らない場合には、他の方にも死亡を含めた重大なダメージを与える場合があります。

整備・点検を受けていない

安全に使用するために、定期的な点検を自転車専門店で受けてください。

無謀運転の禁止

段差乗り越え・ジャンプ・ウイリー等の無謀運転は、自転車の破損や転倒・大きな事故になります。

改造の禁止

専門知識の無い一般の方による無闇な改造・調整は、自転車の不具合や事故の原因になります。オリジナルサイズ以外でのパーツ交換につきましては、自転車全体のバランスを大きく損なう場合がありますのでおやめください。またビンディングタイプのペダルは、よく練習して慣れてからご使用ください。

チャイルドシートの取り付け禁止

弊社で販売する自転車には、チャイルドシート装着に対応したモデルはありません。

荷物のハンドル吊り下げ禁止

ハンドルに荷物を吊り下げますと、ハンドルが不安定になり、荷物が前輪に巻き込んで転倒する原因になります。

足元に注意してください

チェーンケースが無い場合には、ズボンの裾や靴ひもが巻きこまれ転倒の原因になります。しっかりと留めてください。

スタンドに荷重をかけないでください

スタンドには自転車を支える以上の強度はありません。重い荷物や体重をかけたりするとスタンドやフレームにダメージが及びます。

下記の危険行為は絶対に行わないでください

右側通行・イヤホン装着走行・走行中の携帯電話使用・雨天時の傘さし走行・信号無視・自動車の左側すり抜け・酒酔い、酒気帯び運転等

03 自転車の寿命・経年劣化について

高価で軽量なモデルほど寿命は短いとお考えください。

スポーツバイクは、様々な素材を使用して軽く強固に作られています。しかし、「軽い」という事は「弱い・もろい」という事です。これは相反する事ですが、「人間が乗って走る」この状況以外の方向や角度からのストレスには非常に弱いモノなのです。高価なモデルほど軽く、寿命は短いとお考えください。
極端な話ですが国内実業団レベルで使用の場合、レース用フレームの寿命は約 1 年、翌年はトレーニング用として使い、計 2 年が限界と言われています。

たとえ全く使っていない場合でも経年劣化は発生します。
フレームは部品装着による圧力を常に受けており、たとえ使っていない新品でも数年という期間で締め付け＝反対側は伸び、圧着＝圧着面どうしが反発するという小さなストレスを休みなく受け続けている事になります。

フレームの耐ストレス性は素材によっても異なり、寿命の目安は異なります。
よく「アルミは錆びない」と思われていますが、アルミは酸化＝腐食します。これは白く曇ったように見える状態で、空気中のいろいろな物質と結合する事で起こるので止められません。
ストレスが集中した部分に劣化＝酸化が加わると、小さな亀裂が生じます。これは表面だけでなく目視できない素材の内部にも発生し、時間とともに成長し、最終的には構造体としての強度を保てなくなる場合もあります。

転倒・衝突の履歴が無く、標準的な使用条件（使用頻度・走行距離・乗員体重・走行環境・整備状況）で使用していた場合でも、下記の期間を過ぎると経年劣化による故障が増えます。

スチールフレーム＝約 6 年
カーボンフレーム＝約 5 年
アルミフレーム＝約 4 年

ここまで読まれて驚いた方も多いかもしれませんが、軽く・強固で・高価な自転車であればある程度寿命は短いのは事実です。
とは言えどの素材でも「突然破壊する…」という事はありません。劣化が進んだフレームが破損に至る前には、自転車から予兆が感じられるはずです。

いつもより自転車がたわむ感じがする。
今まで無かったキシミ音がするようになった。
乗車感・剛性感が頼りなくなってきた。

走行時にこのような感触に気付いたら、販売店での点検をお受けください。

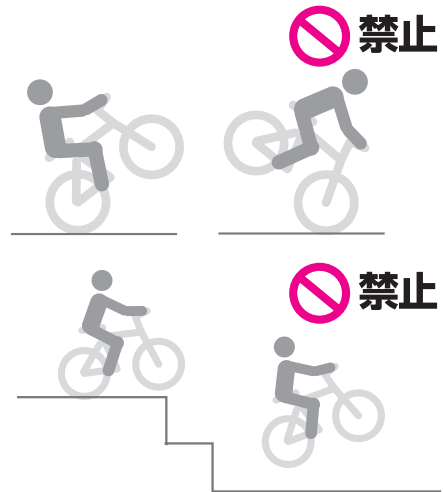
このように、スポーツバイクは販売店での点検を受けながら、乗り手としても常に自転車の状態を感じとる事が重要です。特に 5 年以上経年している場合や激しい使い方をしている場合には、詳細な点検をお受けください。

フロントサスペンションフォークについて

定期的にメンテナンスを行ってください。

フォークは、コーナリング時の横方向・加減速時の前後方向・そして路面からの衝撃の上下方向、この三次元のあらゆる方向からの応力が集中する非常に重要な部分です。強度としなやかさ（衝撃吸収性）をバランスさせ、モデルごとの性格に合った仕様になっています。
サスペンションフォークは、特に路面からの衝撃吸収性を優先したフォークです。長距離走行での疲労軽減やダート路での衝撃吸収性は優れていますが、重量が増加しハンドリング性能が劣ります。

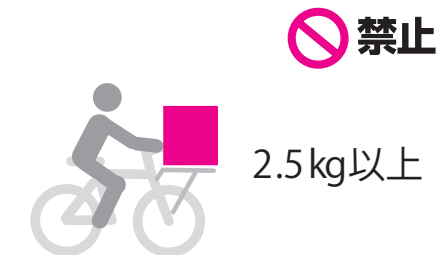
禁止

ウイリー走行・段差飛び降り・ジャックナイフ・ホッピング等のアクション着地時のフォークやフレームへのダメージにより、突然破損する場合があります。

キャリアへの過積載
フロントキャリア
フォークに固定されているフロントキャリアの積載耐荷重は最大 2.5kg です。これ以上の荷物を積んだ場合、ハンドリングの悪化、キャリアやフォークの破損、それらが原因による転倒事故につながります。

リアキャリア
リアキャリアの積載耐荷重は各キャリアに記載されている数値を守ってください。
規定値を超えての積載はキャリアやフレームの破損、それらが原因による転倒事故につながります。

キャリアに表記されている数値はあくまでもキャリア本体の耐荷重です。
キャリアがついているフレーム側の素材の違い、使用状況等により数値を守っていてもフレーム側に破損等が発生する場合がございます。
キャリア等をつける際は必ず販売店様にご相談いただきますようお願い申し上げます。

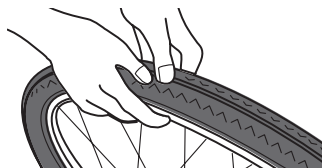
注意

衝突・転倒等の事故の後は、必ず販売店で点検を受けてください。
一部接着製法によるフォークの場合、つなぎ目の塗装面に亀裂が入る場合があります。多くの場合素材変化は無く塗装表面のみの亀裂であるケースが多いのですが、その亀裂が進行したり、ガタつき等が出るようであれば販売店にて点検を受けてください。

タイヤの使い方（空気圧調整）

タイヤは地面に接する唯一の場所です。駆動力はもちろんブレーキング時の制動力を伝える重要な部分です。自転車のタイヤの空気圧は4輪車に比べて非常に高圧で、常に適正値が必要ですので、自転車専用の空気圧計（エアゲージ）付きポンプで管理してください。

適正空気圧はタイヤによって異なりますが、タイヤ側面に最低値（Min）～最高値（Max）、もしくは最高値のみが表記してあります。
体重や路面状況によって範囲内で調整してください。
簡単なチェック方法は両手の親指で力いっぱい押して、ようやく少し凹むくらいを目安としてください。

（タイヤ空気圧の目安）

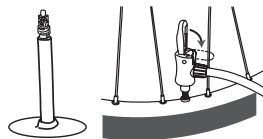
タイヤサイズ	Kgf/cm²（気圧）	PSI
700 × 23C	6.3 ～ 6.9	90 ～ 100
700 × 35C	4.5 ～ 5.2	65 ～ 75
29 × 2.00	2.4 ～ 3.8	34 ～ 54
27.5 × 2.00	2.5 ～ 4.0	35 ～ 58
26 × 1.75	3.4 ～ 4.2	50 ～ 60
26 × 1.95	2.8 ～ 3.4	40 ～ 50
20 × 1.25	2.8 ～ 4.6	40 ～ 65
20 × 1-1/8	2.8 ～ 4.6	40 ～ 65
20 × 1.5	2.8 ～ 4.6	40 ～ 65

強制

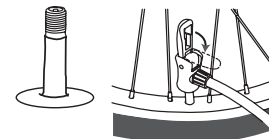
指定範囲内で管理しましょう。

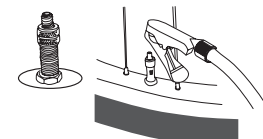
①空気圧が高すぎると、タイヤ・チューブの破裂（バースト）、タイヤ外れの原因になり非常に危険です。また、グリップ性能やブレーキ性能の低下を起こします。
②空気圧が低すぎると、タイヤを傷め、パンクしやすくなったり、ハンドリング性能が低下します。
③悪路や雨中走行時には、空気圧を10%程下げてください。接地面が増え、駆動力・ブレーキ性能が上がります。
④体重のある方は空気圧を上げ、軽量な方は下げ気味に調整してください。
⑤空気圧は数日で減少します。この症状はパンクではありません。軽量なチューブほど減少が早いので、3～4日で空気圧調整が必要な場合もあります。

チューブバルブ

自転車のチューブバルブ（口金）には、代表的な種類で3タイプあります。
それぞれポンプの口金も異なりますのでご注意ください。

フレンチ（仏式）
高圧に耐えられるタイプ

①キャップを外します。
②コアの引き上げネジを2～3回ゆるめ、コアの先端を軽く押して空気が抜けることを確認します。
③バルブにポンプの口金を押し込みます。
④レバーを閉じて口金を固定します。
⑤空気を入れます。
⑥口金を外し、コア引き上げネジをしめます。
⑦キャップを取り付けます。

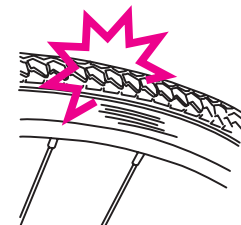
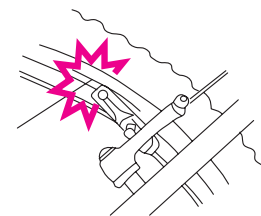
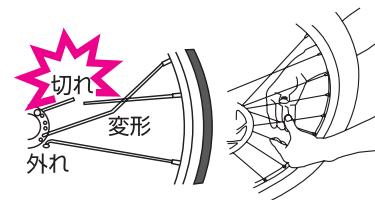
シュレーダー（米式）
4輪車と同じタイプ

①キャップを外します。
②バルブにポンプの口金を押し込みます。
③レバーを閉じて口金を固定します。
④空気を入れます。
⑤キャップを取り付けます。

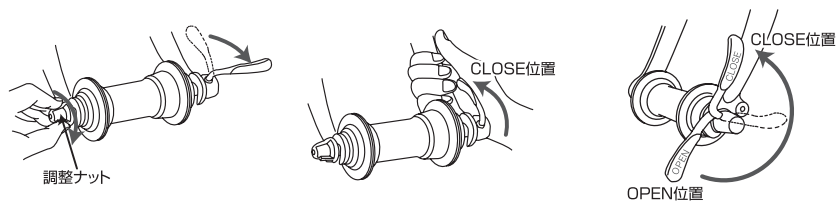
ウッズ（英式）
一般車に多いタイプ

①キャップを外します。
②コアにポンプの口金を取り付けます。
③空気を入れます。
④キャップを取り付けます。

注意
①フレンチバルブの先端のネジを折らないように注意してください。
②フロアポンプを購入する時等は、自分の自転車のバルブのタイプを覚えておくと便利です。

車輪（ホイール）のチェック

空気圧点検の際に車輪のチェックも行いましょう。

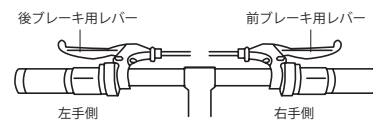
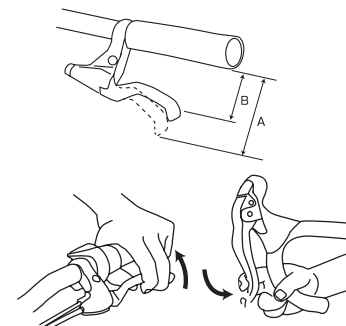
警告
タイヤ
接地面（トレッド）の減り具合やキズ、側面（サイド）の劣化等が有る場合は、販売店にご相談ください。
ブレーキシューの位置によっては、タイヤサイドをこすっている場合があります。破裂（バースト）の原因になり危険です。

警告
リム
長期間使用していると、側面（リムサイド）がブレーキにより減っている場合があります。
突然破損する恐れがありますので、ご注意ください。

スポーク
細いスポークは駆動力・制動力・路面からのショック等、あらゆる力を伝達しています。
張り（テンション）、曲がり等をチェックしましょう。
車輪に振れが出た場合の多くは、スポークが原因です。販売店での調整を受けてください。

クイックレリーズの正しい使い方

車や列車利用のツーリングの際、便利なのは車輪のクイックレリーズです。クイックシャフトによる車輪固定は、ナット締めの車輪より固定力が高いのですが、使い方を誤ると非常に危険です。
下記の説明を読むだけでなく、販売店の指導で実際に行ってください。レバーを押し付ける力など、必ず操作の実習を受け、体感してください。

注意

構造は前後とも同じですが、前車輪・後車輪では取扱方法が異なりますのでご注意ください。
前車輪：前フォークエンドに脱落防止ストッパーが付いているため、車輪を装着しクイックレバーを締付ける際に調整ナットでの調整が必要です。
後車輪：後エンドに車輪を入れる前に、チェーンを後ギアに掛ける事が必要です。事前に後変速レバーをトップの位置にし､トップギア（外側の小さな歯）にチェーンを掛けると入れやすくなります。

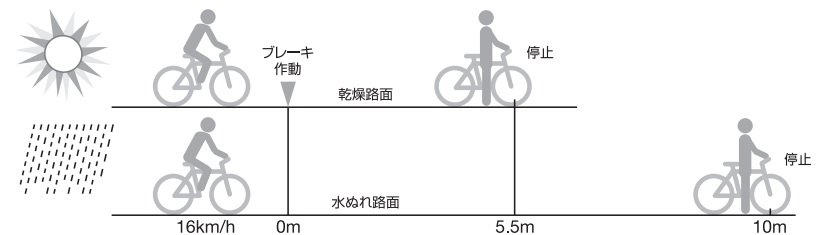
ブレーキの機能

①ブレーキレバーは、左が後、右が前です。
※一部イタリア組み付けモデルの場合、左前、右後と逆になります。ご注意ください。

②レバーを引いた時、図の B の距離が A の半分指 1 本分以上の間隔である位が理想的です。

③ブレーキは「後＝左」⇒「前＝右」の順でかけてください。前だけのブレーキングは前転・後だけのブレーキングは後輪ロック・コントロール不能になり、非常に危険です。

ブレーキングは、速度・掛け具合・前後輪の荷重バランス・車体の左右傾き・路面状況等の状況に合わせ、的確なコントロールが必要です。状況に応じた判断が大切ですが、どんな時もスピードを控える事が一番です。

警告

急ブレーキによる車輪のロック
後輪がロックされると車体がコントロール不能になり、前輪がロックされると身体が前方に投げ出され、いずれも事故になります。

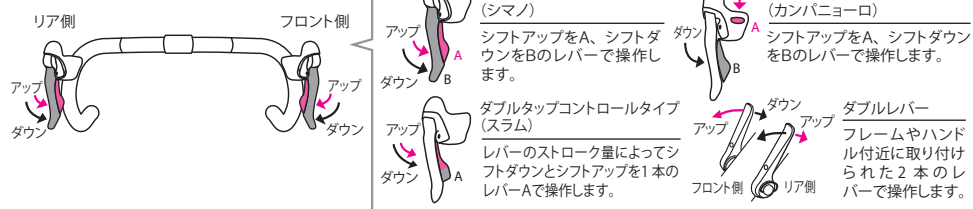
安全停止距離
自転車のタイヤと路面との接地面積は、非常に狭いです。濡れた路面ではさらに条件が悪くなり、ブレーキを掛けてからの停止距離が、晴天時の 2 倍程になります。安全な停止距離として、晴天時は 7 ～ 8m 手前から、雨天時は 15m 手前からの制動を習慣付けてください。

強制

乗車ポジション（前後輪の荷重比）によってブレーキ性能は大幅に変化します。急ブレーキ時は後輪荷重にするよう心がけ日頃からトレーニングしてください。

ディレーラーは、路面状況・坂・風向き等の走行条件に応じてギア比を変える装置で、ロードモデルはクロスレシオの高速型、MTB はワイドレシオの登坂・悪路走破型になっています。シフトレバーは、左が前（フロントディレーラー）、右が後（リアディレーラー）用です。走り出しは軽めのギアでスタートし、状況に合わせて脚の回転に合わせたギアをチョイスしてください。

フラットバーのシフト操作

フロント側　アップ　ダウン　アップ　ダウン　リア側

フロント側　アップ　ダウン　ダウン　アップ　リア側

脚の回転（ギアクランクの回転）はペダリングと呼ばれ、スポーツ走行では軽めなギアで、毎分 60 ～ 80 回転を目安にしましょう。このペダリングのリズムを出来るだけキープできるように、走行状況に合わせたギアを選んでください。脚の負担が重くなり回転が落ちてきたらギアを軽く、速度が上がり回転が上がりすぎたらギアを重くという具合です。早めの変速が体力の消耗を抑えます。

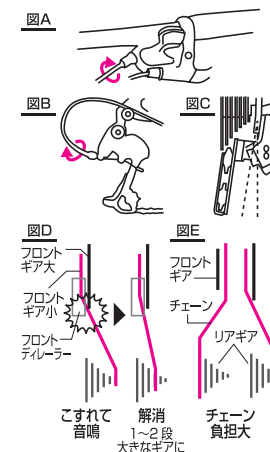
禁止

①変速時に下を見てはいけません。変速中も常に前方に注意してください。
②変速は必ずペダリング中に 1 段ずつ素早く行ってください。変速時に逆回転すると、チェーンが外れますので、絶対にやめてください。

⚠ 注意

①変速不調の原因の多くは、ワイヤーやチェーンの伸びが原因です。変速ワイヤーの伸びは、シフターやフレームやリアディレーラーの付け根にあるアジャスターで調整できます（図 A 参照）。チェーンの伸びはチェーン交換が必要ですので、販売店におたずねください。

②転倒が原因の変速不調の場合、フレームのエンドのリアディレーラー取り付け部が内側に曲がっている場合があります。曲がりがわずかな場合は、後の変速をせずに注意して走行を続け、早急に販売店に持ち込んでください（図 B、図 C 参照）。

③チェーンが図 D の位置になる場合、チェーンがフロントの大きなギアやフロントディレーラーにこすれて、音鳴りする場合があります。故障ではありませんが、気になる場合はリアのギアを 1 ～ 2 段大きなギアに変速すれば解消します。また、図 E のように前後が大きなギア同士や小さなギア同士の場合、チェーンは最もネジれた状態になります。これはチェーン・ギア・ディレーラー全てに負担がかかり摩耗を早めますので、できるだけ使わないでください。

ディレイラーハンガー（後ろの変速機を固定しているパーツ）について

ディレイラーハンガーは、フレーム保護の観点から意図的に曲がりやすい素材が使われています。
そのため、様々な原因によりディレイラーハンガーが内側に曲がるもしくは折れる可能性があります。

［曲がれ折れの主な原因］

・転倒
（本人が倒していない場合でも、駐輪中など本人の気が付かないところで倒されたり、他の自転車に引っ掛けられている可能性もあります。）
・ローギアでのオーバーシフティング
・度重なる激しいシフティング
・運搬中の衝撃
など

曲がったまま気づかずにそのまま乗車していると非常に危険です。

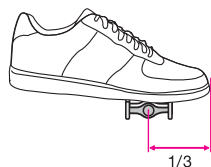
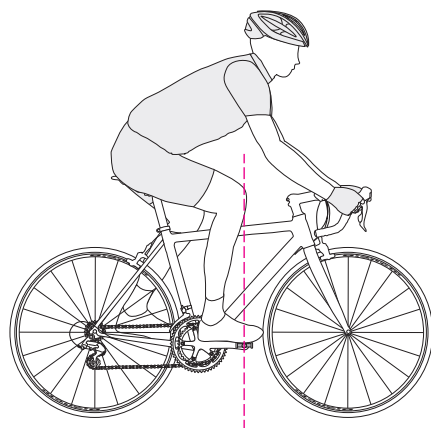
下記の場合はディレイラーハンガーの状態を目視確認し、曲りがわずかな場合は後ろの変速をせずに注意して走行を続け、早急に販売店に持ち込んでください。
・転倒された場合
・傷など倒された形跡がある場合
・ローギアに入れずらい場合
・ローギアにシフトしたときスポークに当たる場合
・その他、音鳴りなど違和感を感じた場合
など

ライディングポジションの調整

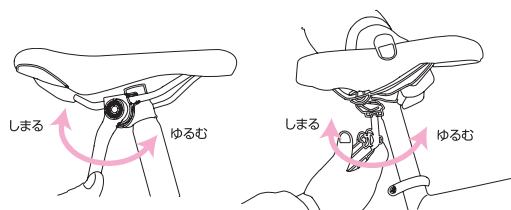
乗車姿勢はサドルの上げ下げ、前後、角度、そしてサドルからハンドルバーまでの距離で調整します。
長距離を走っても疲れない無理のない姿勢、そしてパワーを出しやすいポジションを決めましょう。

サドルの高さ

①靴のかかとをペダルに乗せ、脚が伸びるまでサドルを上げて固定します。

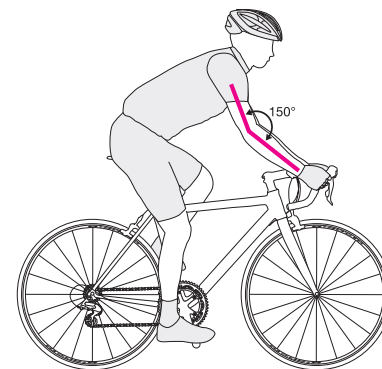
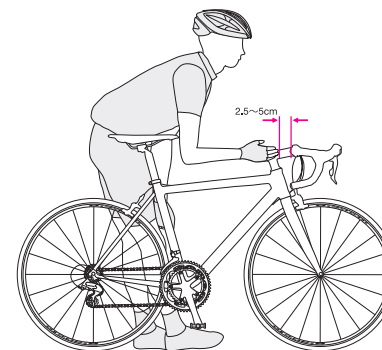
②足を手前に引き、つま先から1/3 の位置をペダルにのせます。この時膝が軽く曲がるはずです。

③また、両足のつま先が地面に届くはずです。

サドルの前後位置

①右足が前に来るようにペダルを逆転させ、クランクが水平になった所でとめます。

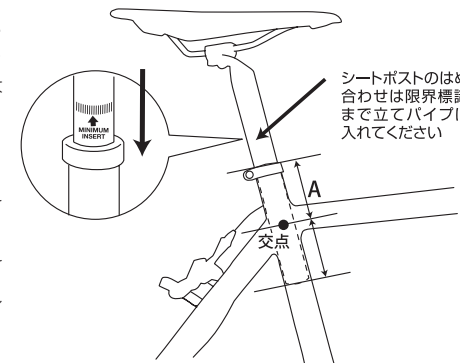
②右膝の関節とペダルの軸を結ぶ線が地面と垂直になるように、サドルの前後位置を決め固定します。

注意

①納車時のポジションはあくまで目安です。乗り慣れてくるとポジションを変えた方が良い場合もありますので、販売店にご相談ください。
②「長距離を走ると身体のどこかが痛くなる」…こんな時も、販売店になるべく具体的にご相談ください。「お尻が痛くなる」というよくある悩みも、ポジションの調整で解決する場合もあります。

ハンドルまでの距離＝リーチの確認

自転車のサイズは高さだけではありません。サドルからハンドルまでの水平距離も重要な要素です。
腕の長さで確認しましょう。

①ハンドルを握った状態で、肘が軽く自然に曲がっていればリーチは身体に合っています。肘の角度は 150 度が理想的と言われています。

②肘をサドルの先端にあて、中指の先端からハンドルまでの距離を見てみましょう。この間隔が 2.5 〜 5cm であれば身体に合っています。

注意

シートポストとステム（差し込み式・一部のモデルに使用）には引き上げ限界表示が刻印されています。この刻印が見える状態で使用すると、シートポストやステムが折れたり、受け側のフレームが割れるなどして非常に危険です。
絶対に刻印が見えるまで引き上げないでください。
また、シートポストはシートチューブ入口からトップチューブとシートチューブの交点までの長さ [図 A] の倍は差し込んでください。
差し込みが足りない場合は、シートポストに刻印されている限界表示を守っていてもフレームが変形したり破損する場合があります。

■ よくある質問

困った時には販売店に自転車を持ち込み、できるだけ具体的に症状を伝えて相談してください。

Q1 タイヤの空気の入れ方が分からない。

A1 空気を入れるバルブの形式には 3 タイプあり、それぞれ空気入れの口金形状が異なります。自分の自転車がどのタイプのバルブか確認し、それに合った口金の空気入れをお使いください。

参考ページ
P.07

Q2 ブレーキを掛けるとキーキー鳴いてうるさい。

A2 ブレーキシューとリムの当たり面の角度が適正ではない、ブレーキシュー側の異物混入等の原因が考えられます。空拭きするだけで解消する事もあります。注油は絶対に行わないでください。症状が良くならない場合は、販売店にお問合せください。

参考ページ
P.08

Q3 変速がジャラジャラ言うだけで決まらない。

A3 チェーンやワイヤー類の伸びが原因で、再調整が必要です。転倒後の場合は、車体のダメージが考えられますので、販売店にお問合せください。

参考ページ
P.11

Q4 異音がする。

A4 どの辺りから・どんな音が・どんな周期でするのかを確認して、販売店にお問合せください。症状により対処は異なります。

Q5 盗まれた。

A5 警察と販売店へ届け出てください。フレームナンバーやモデル名・色が必要ですので、防犯登録控えと保証書を持参してください。盗難後に分解され転売されてしまうケースもありますので、購入時に細かい特徴を知っておき、全体の写真を撮っておきましょう。

Q6 身体の○○が痛くなる。

A6 痛くなる部位や痛くなり始める時間や距離によって対処が異なりますが、ポジションが合っていない事が原因である場合がほとんどで、若干の調整で解消する場合もあります。購入直後と乗り慣れてきた現在では、身体がより高効率なポジションに慣れてきており、初期のポジションが身体に合わなくなってきたかも知れません。根本的な対処を行わず我慢して乗り続けると、痛みをこらえるため身体が固くなり、他の部分にまで痛みが広がってしまいます。

症例別には…

首・背中の痛み ＝ハンドルの位置やブレーキレバーの角度調整等
腰・お尻の痛み ＝サドルの角度や高さ、前後位置の調整等
脚・足の痛み ＝サドルの高さ調整、ペダルの踏み位置や常用回転リズムのチェック、固い靴底のシューズに履き替えてみる等
腕・手の痛み ＝ハンドルの位置やブレーキレバーの角度調整等

…等が一例ですが、場合によってはステム長や角度、サドル本体、ハンドルバー形状等のパーツを交換する事で解消する事もあります。（パーツ代＋交換工賃がかかります。）

参考ページ
P.13 ～ P.14

Q7 パーツ交換したい。

A7 自転車部品には互換性の有無があるため、できる事とできない事があります。販売店での判断が必要ですので、モデル名と、どこをどうしたいのか ? 具体的にご相談ください。

■ 点検

乗車前点検

走り出す前に必ず「乗車前点検」を行ってください。慣れてくればわずかな時間でできます。
特に工具を使う手入れを行った後には、手落ちが無かったかの確認にもなります。
トラブルの防止にもなり、自転車から発せられる不調のサインを見極める事ができます。
「いつもと違う感じ」があるときには、必ず販売店にお問合せください。

前ブレーキだけかけて車体を前後にゆすってみましょう。
フォーク、ヘッド、前輪、前ブレーキのガタつきが感触で分かります。

後輪を 10cm ほど持ち上げて落してみましょう。
チェーンが暴れますが、後輪、後変速機のガタつきが音で分かります。

左右ペダルを横方向に押してみましょう。
クランク、ペダルのガタつきが感触で分かります。

タイヤの空気圧をチェックしましょう。
最低でも、両手の親指で押しても凹まないくらいの空気圧が必要です。

ハンドル、ブレーキレバーの固定を確認しましょう。
前輪を押さえてハンドルとブレーキレバーを前後・上下・左右に、力一杯ゆすってみて動いてしまうようでは締め付けトルク不足です。

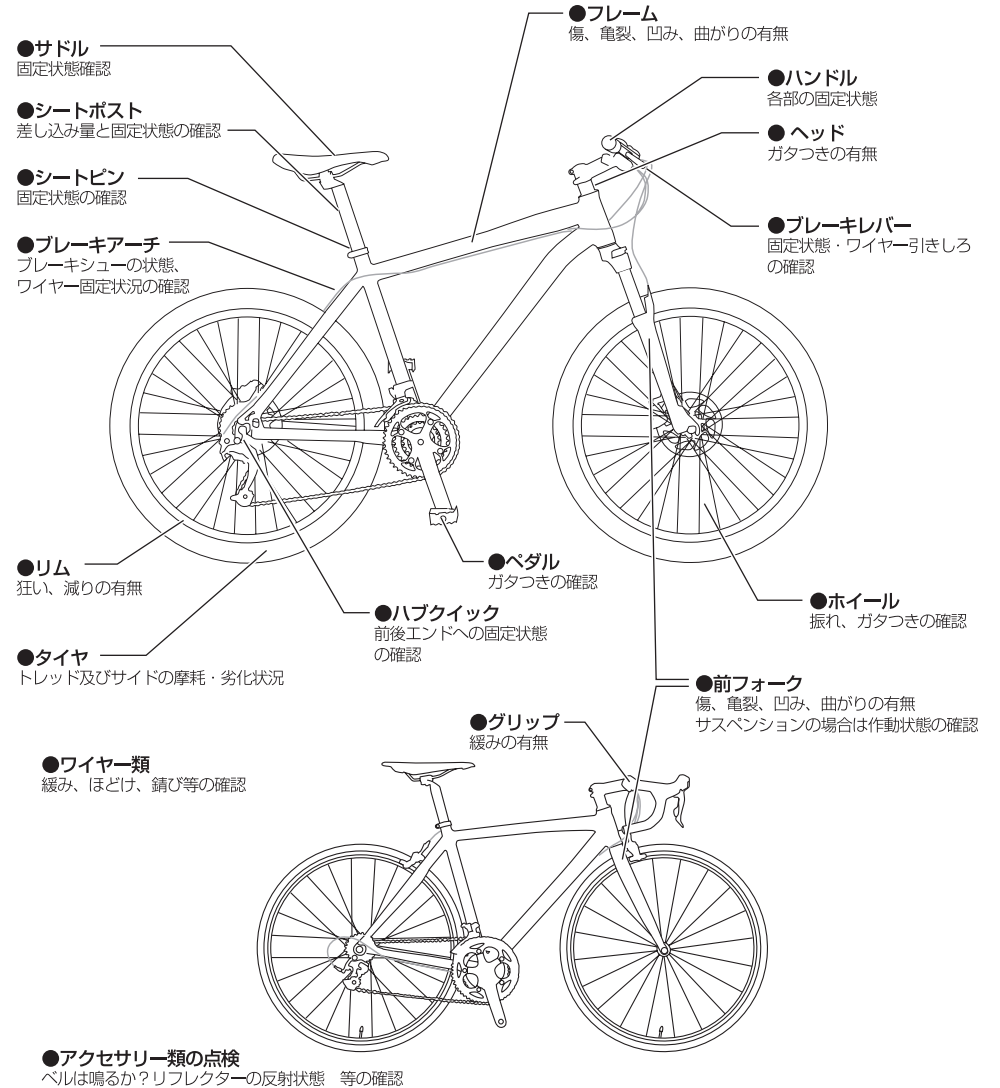
サドルの固定を確認しましょう。
フレームを押さえてサドルを上下・左右にゆすってみてください。
力一杯ゆすってみて動いてしまうようでは締め付けトルク不足です。

前後輪を空転させてみましょう。
車輪の振れ、タイヤの収まり具合、ブレーキシューの位置が正常か確認できます。

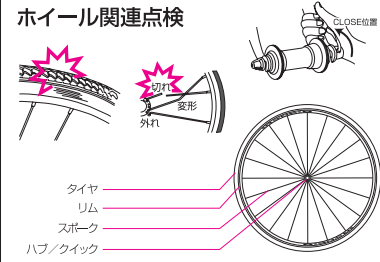
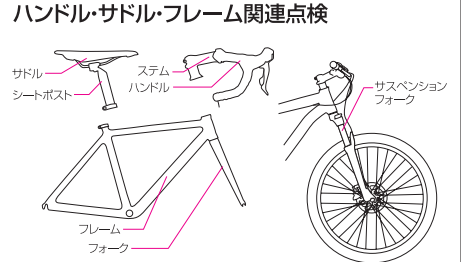
いずれも不具合があった時は、すぐに販売店で点検を受けてください。

日常点検

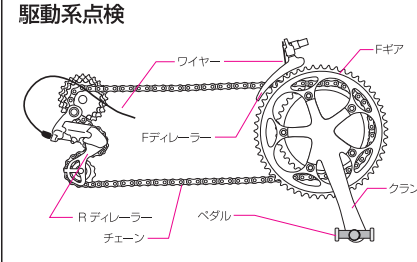
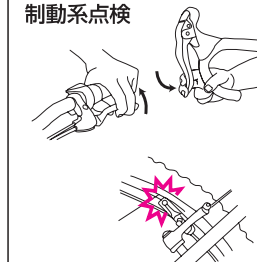
安全走行のためには身体と自転車がともに最良な状態が必要です。
自転車の不調は、音や感触等で感じ取ることができます。
日常的に自己点検を行い（月に一度くらい）不調を感じたら必ず販売店にご相談ください。
特に長期間使用していない場合は、必ず点検してください。

販売店へのご質問の際は下図の用語をご参照ください。
「どうしたら…どの部分が…どうなってしまうのか…」なるべく具体的に相談いただければ、より的確なアドバイスが受けられます。

■ 定期点検チェックシート

強制 自転車の各部は、使用・経年により消耗・劣化します。

自転車を安全で良好な状態を保つため、P.17 の乗車前点検、P.18 の日常点検の他に必ず購入店で定期点検（有料）をお受けください。

	ホイール関連点検				ハンドル・サドル・フレーム関連点検			
	タイヤ	リム	スポーク	ハブ クイック	ハンドルバー ステム	サドル シートポスト	フレーム フォーク	サスペンション フォーク
	空気圧 キズ 摩耗 ※1	亀裂 損傷 振れ ※1	亀裂 損傷 緩み	亀裂 損傷 緩み がた	亀裂 損傷 緩み がた	亀裂 損傷 緩み がた	亀裂 損傷 緩み がた ※1	亀裂 損傷 緩み がた ※1
1ヶ月点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6ヶ月点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

※1　高額なモデルほど極限な性能を求めるため寿命は短いとお考えください。そのため点検頻度及び部品の交換期は短くなる場合があります。
※2　油圧でコントロールされているブレーキについては必ず専門知識のある販売店でのメンテナンスをお願いします。
※3　泥よけ、カギ、スタンド等が走行を妨げるおそれがないか必ず点検してください。

消耗品、油脂類の取り扱いについて

環境保護の為、寿命に達した自転車や消耗部品を不法投棄しないでください。潤滑油などの油脂類やタイヤ、ワイヤー、グリップ等の消耗品は各自治体のゴミの分別方法に従って捨ててください。

	駆動系点検				制動系点検			アクセサリー関連点検		
	ギア/ クランク	チェーン/ フリーホイール	ディレーラー/ ワイヤー	ペダル	ブレーキ レバー	ブレーキ シュー	ワイヤー	ベル ライト		
	振れ 固定 がた	異音 注油の確認 チェーンの伸び 摩耗	作動確認 ワイヤーの 錆、ほつれ	亀裂 損傷 緩み がた	緩み がた 遊び ※2	亀裂 損傷 緩み がた ※2	作動確認 ワイヤーの 錆、ほつれ ※2	作動確認 損傷 緩み がた ※3	実施 日付	実施店 サイン
1ヶ月点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
6ヶ月点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
1年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
2年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
3年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
4年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	
5年点検	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	/	

保管場所、ハードな使用条件によっては推奨点検時期、推奨交換 / オーバーホール時期が早めに来る場合があります。不具合を感じましたらお買い求めの販売店等でご相談ください。

保証書

本保証書に記載の内容に従い、お買い上げの自転車を保証いたします。

保証の範囲と内容

お買い上げの自転車を構成する各部品に、製造上の不良・不具合が起きた場合には無料で修理いたします。（保証修理）この修理は不良部品の交換または不具合の修正により行い、その際使用する部品は同一部分を原則としますが、入手が困難・不可能な場合には同等の代替部品による交換になる場合があります。
不良・不具合が部品交換や修正で修理できない場合には、自転車を交換させていただきますが、同一品が無い場合には同等品とさせていただく場合があります。

保証適用外事項

- 保証書の提示がない場合また保証書に記載がない場合
- 保存、保管上の不備による故障・損傷
（潮風、雨にさらされる場所、高温多湿な場所等で長時間放置した為に生じた故障や損傷）
- 日常必要な点検整備を怠った事に起因する不具合
- 保守・整備の不備、または間違いに起因する不具合
- 保証修理期間中に要した代替交通機関の交通費・及び代替自転車の費用またはご提供
- その他の本保証書に定めのない一切の費用
- 下記消耗品の消耗を理由とした修理
（タイヤ・チューブ・バルブ・サドル・ペダル・ブレーキシュー・バーテープ・グリップ・ワイヤー類チェーン・油脂類）
- 実用に支障のない微妙な音・感触等の感覚的不具合
- 生産工程で発生する微少な差異
- 自転車が倒れたり、ぶつけられたりした事に起因する不具合
- 競技に参加した事に起因する不具合
- 一般通念上自転車で走行しない場所及び状況で走行した事に起因する不具合
- 営業等、不特定多数で使用された場合
- 天災・事故・火災及び他の特殊な事態に起因する不具合

保証の有効期間

本保証書は、自転車店が必要事項を記入・捺印する事で発効し、その日から１年間を保証期間とします。
この保証期間は、製造上の不良・不具合が有った場合、ほぼ１年間以内に発生するために設定しており、
経年劣化が原因のトラブルにつきましては、保証対象外とさせていただきます。

保証修理の適用

保証修理は、日本国内の正規販売店より直接購入した最初の所有者にのみ適用いたします。保証修理の際は本保証書を提示の上、購入された販売店にお申し付けください。なお、本保証書は再発行及び譲渡できません。

保証書

お客様	
	ご 住 所（〒　　　　）
	フリカナ
	ご 氏 名

お買い上げ車			販売店	
	お買い上げ日			住 所（〒　　　　）
	ブランド名			
	年 式			
	車 種 名			店 名
	サ イ ズ			
	カ ラ ー			TEL.
	車体番号 (例: WBK1234567)			